

	Edzés #01	Edzés #02	Edzés #03	Edzés #04	Edzés #05
01	Teljes test - alsótest és bicepsz fókusszal (31p)	Mini gerinctréning (15p)	Egyensúlyos guggolásos farizomerősítés (26p)	Hasizomerősítés (19p)	Alsótest- és vállfókuszos teljes test (44p)
02	Teljes testes erősítés (40p)	Core tréning light (18p)	Farizomerősítés (31p)	Hasizomerősítés (29p)	Alsótest- és hasizomerősítés (36p)
03	Alsótest erősítés kargyakorlatokkal (31p)	Mini gerinctréning (13p)	Farizomerősítés plankvariációkkal (53p)	Hasizomerősítés (17p)	Teljes test erősítés (35p)
04	Teljes testes kondi light (47p)	Mini Pilates (14p)	Combfókuszos erősítés (54p)	Plankben gazdag hasizom (20p)	Alsótest erősítés plankekkel (38p)
05	Teljes test erősítés (30p)	Mini gerinctréning (15p)	Oldalfekvős farizomerősítés (32p)	Hasizomerősítés (18p)	Alsótest erősítés kargyakorlatokkal (40p)
06	Teljes test erősítés (48p)	Csavarodós gerinctréning (27p)	Térdelőtámaszos-kitöréses farizomerősítés (33p)	Székes mini Pilates (19p)	Teljes test erősítés (39p)